



季節の目安となる暦「二十四節気」が「夏至」から「小暑」に移り変わりました。「小暑」は、梅雨が明けて暑さが本格的になる頃とされています。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、急な気温の上昇に体の調節がうまくいかず、熱中症になる危険が高まります。熱中症のリスクを減らすには、軽く汗をかく運動や入浴などを習慣化して、暑さに慣れる「暑熱順化(しょねつじゅんか)」をしておくといいそうです。熱中症対策を十分に、暑い夏も元気に過ごしたいですね。



7月の保健目標

- 夏を健康に過ごそう
- 熱中症に気をつけよう

「健康の記録」を配付します

今年度の健康診断がすべて終了しました。

疾病や異常の疑いがあった場合、各検診後に治療勧告書等をお渡ししていましたが、すべての結果をまとめたものとして、「健康の記録」(三つ折りの冊子)を配付します。健康診断の結果をお子様とご確認ください。

《結果が空欄となっている箇所について》

- 耳鼻科検診…2年生は対象学年ではないため空欄です。
- 歯科検診…欠席等で未検査の場合は空欄です。

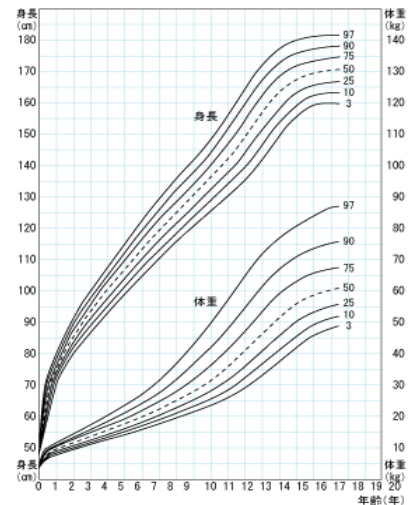
成長曲線・緊急時連絡先の記入をお願いします

「健康の記録」の3ページ目は、成長曲線を記録できるようになっています。成長曲線を記録していくと、身長・体重の変化が分かりやすくなるだけでなく、以下のような気付きにつながります。

《成長曲線を記録することによってわかること》

- 適正な成長の確認
- 低身長の早期発見
- 病気が原因である肥満ややせの早期発見 など

また、4ページ目には、緊急時連絡先を記入する欄があります。けがや早退、医療機関受診時などに使用しますので、**変更があった場合は訂正をお願いいたします。**



ご覧になりましたら表紙の保護者欄に押印し、**7月19日(金)まで**に学校へ提出してください。

熱中症を予防しよう！

7月に入り、蒸し暑く感じる日も増えてきました。昇降口や各学年の廊下に熱中症計を設置し、職員室前には気温・WBGT（暑さ指数）の速報値を掲示しています。また、放課後の部活動前には、保健委員会による熱中症予防の放送を行っています。

これらの情報を参考にしながら、各自水分補給や衣服の調節をして、熱中症の予防に努めてください。



【職員室前の暑さ指数の掲示】

その状態で運動すると…

☀️ 熱中症のキケンあり！

1 キケン！過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

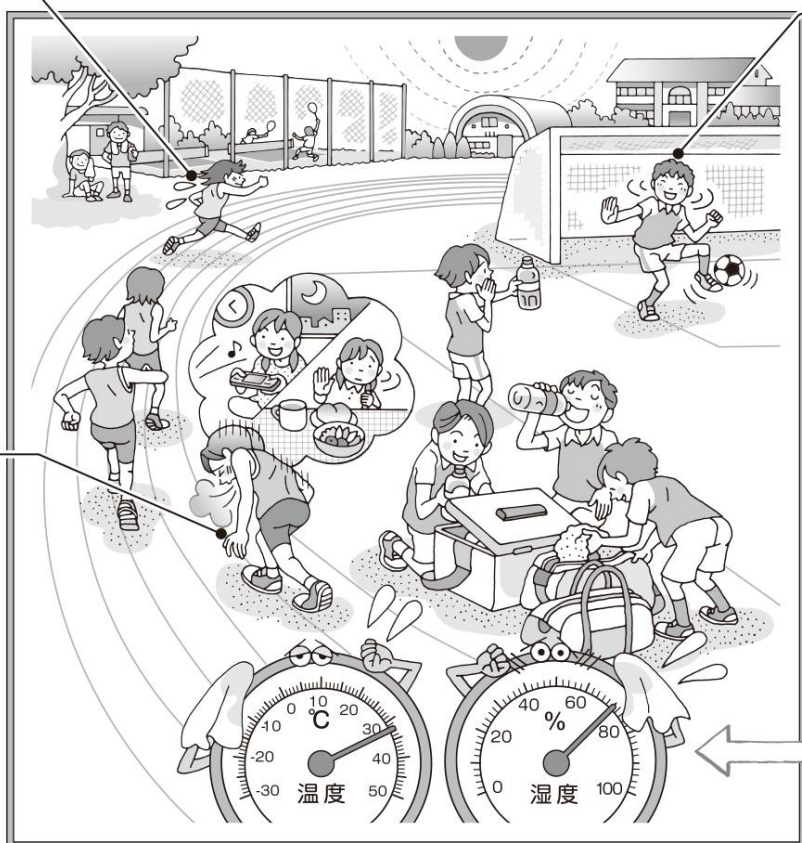
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱 中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすごく低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

学校保健委員会を開催しました



7月4日(木)に学校保健委員会を開催しました。管理校医・眼科校医・耳鼻科校医・学校薬剤師・父母教師会代表・教職員が集まり、田子中学生の健康課題について協議しました。

田子中生の体格や運動について、健康診断で見つかるアレルギー性の疾患について、感染症や熱中症についてなど、医師・家庭のそれぞれの立場から、貴重なご意見・ご指導をいただきました。

お忙しい中ご参加いただいた皆様、大変ありがとうございました。